

EMENTA 2
Semana de 21 a 25 de Abril/2025

		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Douradinhos ^{1,2,3} com arroz de legumes	121	8	3	0	14	13	1	0
VEGETARIANO	Empadão ¹⁴ de soja ⁴ com arroz de legumes	193	8	11	3	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Creme de brócolos	40	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Peito de frango corada com massa ^{1,2} esparguete	233	17	11	2	16	15	0	0
VEGETARIANO	Esparguete ^{1,2} salteado com cogumelos, milho e ervilhas	97	3	2	0	14	11	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Bacalhau gratinado ^{1,3,6} com cenoura, espinafres e batata	89	2	21	1	15	4	1	0
VEGETARIANO	Tofu ⁴ com batata cozida	105	73	0	11	1	1	2	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Pudim ⁶ /gelatina vegetal/ Fruta da época (3 variedades)	68/381/47	3/8/0	1/0/0	0/0/0	10/85/10	10/85/10	0/0/2	0/0/0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de couve-flor	44	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Arroz de carnes à Nortenha	504	29	24	7	42	6	1	0
VEGETARIANO	Estufado de legumes com arroz	45	3	0	0	8	6	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA (Feriado)									
SOPA									
PRATO									
VEGETARIANO									
LEGUMES									
SOBREMESA									
PÃO									

Alergénios:

-  Glúten (1);
  Ovos (2);
  Peixe (3);
  Soja (4);
  Alpo (5);
  Leite (6);
  Crustáceos (7);
  Amendoins (8);
  Tremçoos (9);
  Mostarda (10);
  Sésamo (11);
  Moluscos (12);
  Frutos de casca rija (13);
  Sulfitos (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@rescater.pt / qualidade@rescater.pt